

令和7年度 ヘルスアップセミナー

2月15日（日）

受付9:30～ 開会式9:50

健康と豊かな生活づくりのために楽しく体を動かしてみましょう！
どなたでも気軽にできる軽運動です。



〈会 場〉 山梨県立青少年センター別館多目的ホール

甲府市和戸町1303

〈参 加 費〉 1,000円（当日徴収）

〈申込み〉 QRコード・URLから

<https://forms.gle/38THsLRZhxEAs9Cs9>

（締め切り）2月8日（日）

〈持 ち 物〉 室内ばき・フェイスタオル・飲み物

ヨガマットまたはバスタオル

〈お問合せ〉 山梨県エアロビック連盟 斎藤 TEL:090-5829-3003



10:00～10:30
スローエアロビック

越水 由香
JAF認定スローエアロ
ビック指導員

「シンプル・スマイル・ソフト」
高齢者や体力のない運動初心者の方にでも
気楽に実践してもらえるよう簡単な動
きを反復して楽しむエクササイズです。

10:35～11:05
エアロビクス

細田みどり
斎藤 晴美
山梨県エアロビック連盟理事

初中級のエアロビクスです。
爽快に！楽しく！気持ちよく身体を動か
しましょう。

11:10～11:40
ゆるケアストレッチ

久保島映美
パーソナルトレーナー

不調や痛みなど今のカラダの状態に寄り
添いながら、緩める動きで無理なくやさ
しくストレッチしましょう。